

Literatur zum Thema Übergewicht und Ess-Störungen

Frank, Gunter: Lizenz zum Essen: Stressfrei essen, Gewichtssorgen vergessen, Piper 2009

Knop, Uwe: HUNGER & LUST: Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz, Hrsg. Vito von Eichborn, 2012

Peters, Achim: Das egoistische Gehirn: Warum unser Kopf Diäten sabotiert und gegen den eigenen Körper kämpft, Ullstein Taschenbuch 2012

Schweppe, Ronald Pierre: Schlank durch Achtsamkeit: Durch inneres Gleichgewicht zum Idealgewicht, Systemed Verlag 2014

Wolf, Doris: Übergewicht und seine seelischen Ursachen: Wie Sie Schuldgefühle überwinden und dauerhaft schlank werden, Gräfe und Unzer 2011